

生活快適・お金あんしん・人と人つながる

しらし応援お役立ち講座



茅野市社協のくらし応援ネットワーカーが提供する、未来への安心や希望のため、自分をよく知ることによりよい生活やお仕事につなげていただくための講座です。**無料**でご参加いただけます。お気軽にご参加くださいね！

講座1 「色をもちいて自分を 知ろう・癒そう」

開催日時：2026年 **1月16日(金)**

10:00~12:00

会場：茅野市ひと・まちプラザ1階(ゆいわーく)101

講師：御子柴 博子さん(カラーセラピスト) 定員：18名

持ち物：筆記用具・色鉛筆(赤、青、黄があれば何色でもOK)

自分のことってよくわかっていますか？

気になる色をもとに自分の感情をひも解いたり、
本当の願いに気づいたりすることによって、笑顔を
増やす体験をしましょう。



講座2 「エンディングノートを 一緒に書いてみよう」

開催日時：2026年 **2月4日(水)**

10:00~12:00

会場：茅野市ひと・まちプラザ1階(ゆいわーく)101

持ち物：筆記用具 定員：10名

※エンディングノートはこちらで用意します。

人生のエンディングに思いを馳せることは、「今をスッキ
リ生きること」につながります。「他の人は、老後の生活に
ついて、介護や終末医療、お金、家族についてどう考えて
るの？」などとわいわい書くきっかけのための講座です。

お申込み&
お問合わせ



2025年12月8日(月)申込開始!

茅野市社協 **0266-73-4431**

生活支援サービス係 受付時間：平日 8:30~17:30
(年末年始休業 2025/12/27~2026/1/4)

会場住所

茅野市ひと・まちプラザ
茅野市塚原二丁目5番45号